



Heti étlap 2025.12.08. - 2025.12.14.

		hétfő	kedd	szerda	csütörtök	péntek	szombat
Tízórai	(00121) Iskolás menü 11-14 éves						
		Gyümölcs tea, Vaniliás túrókrém[7], Félbarna kenyér[1]	Forralt tej[7], Dzsungel gabonapehely[1]	Citromos tea, Kópé felvágott(1,6,7), Margarin, Teljes kiőrlésű kenyér[1], Paradicsom	Vanília ízű tej[1,7], Vaj[7], Kifli[1]	Gyümölcs tea, Házi sonkakrém[7,(1,6)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]	Gyümölcs tea, Snidlinges gomolya sajtkrém[7,(1)], Teljes kiőrlésű kenyér[1]
		Energia: 251.48 Kcal / 1,051.19 KJ	Energia: 173.02 Kcal / 723.22 KJ	Energia: 321.66 Kcal / 1,344.54 KJ	Energia: 257.27 Kcal / 1,075.39 KJ	Energia: 263.82 Kcal / 1,102.77 KJ	Energia: 285.36 Kcal / 1,192.80 KJ
		Fehérje 9.52 g Zsír 1.91 g T.Zsírsv 0.76 g Szénhidrát 47.99 g Cukor 11.49 g Só 1.06 g	Fehérje 8.60 g Zsír 3.40 g T.Zsírsv 5.13 g Szénhidrát 26.80 g Cukor 6.00 g Só 0.43 g	Fehérje 8.55 g Zsír 10.03 g T.Zsírsv 2.47 g Szénhidrát 46.87 g Cukor 12.22 g Só 1.11 g	Fehérje 6.90 g Zsír 19.42 g T.Zsírsv 13.38 g Szénhidrát 13.58 g Cukor 2.68 g Só 0.27 g	Fehérje 8.98 g Zsír 4.71 g T.Zsírsv 1.58 g Szénhidrát 44.09 g Cukor 9.22 g Só 1.48 g	Fehérje 10.27 g Zsír 6.97 g T.Zsírsv 3.18 g Szénhidrát 43.05 g Cukor 9.48 g Só 1.28 g
		1,7	1,7	1,(6),(7)	1,7	1,7,(6)	1,7
Ebéd	(00121) Iskolás menü 11-14 éves						
		Karalábéleves[1,3,7], Csirkepaprikás[7,(1)], Tészta köret [1,3]	Gombakrémleves[7], Rakott kelkáposzta[7], Túró rudi	Zöldborsóleves[1], Bácskai rizseshús, Csemege uborka édesítőszerrel[10]	Csontleves zöldséggel[1,3,9], Sárgaborsó főzelék[1], Sült virsli, Félbarna kenyér[1], Mandarin	Gesztenyekrémleves[1,7], Sült csirkecomb filé, Burgonyapüré[7]	Csirke raguleves[1,3], Mák szórat, Nudli, Meggymártás[1,7]
		Energia: 647.92 Kcal / 2,708.31 KJ	Energia: 594.85 Kcal / 2,486.47 KJ	Energia: 819.21 Kcal / 3,424.30 KJ	Energia: 641.03 Kcal / 2,679.51 KJ	Energia: 658.28 Kcal / 2,751.61 KJ	Energia: 876.12 Kcal / 3,662.18 KJ
		Fehérje 29.26 g Zsír 26.30 g T.Zsírsv 5.74 g Szénhidrát 72.90 g Cukor 0.02 g Só 6.45 g	Fehérje 26.11 g Zsír 34.25 g T.Zsírsv 13.33 g Szénhidrát 40.07 g Cukor 0.07 g Só 0.85 g	Fehérje 36.87 g Zsír 20.32 g T.Zsírsv 3.84 g Szénhidrát 120.32 g Cukor 1.14 g Só 3.57 g	Fehérje 28.12 g Zsír 8.44 g T.Zsírsv 0.99 g Szénhidrát 112.16 g Cukor 0.02 g Só 3.01 g	Fehérje 29.37 g Zsír 18.01 g T.Zsírsv 5.14 g Szénhidrát 90.10 g Cukor 33.22 g Só 5.60 g	Fehérje 35.82 g Zsír 18.48 g T.Zsírsv 3.99 g Szénhidrát 142.83 g Cukor 11.88 g Só 1.96 g
		1,3,7	7	1,10	1,3,9	1,7	1,3,7
Uzsonna	(00121) Iskolás menü 11-14 éves						
		Pick viaszos borjúmájás(1,6,7,10), Teljes kiőrlésű zsemle[1], Kaliforniai paprika	Gépsonka(1,6,7), Margarin, Korpás zsemle[1], Uborka	Trappista sajt[7,(1)], Margarin, Vizes zsemle[1]	Sertés párizsi(1,6,7), Margarin, Korpás zsemle[1], Zöldpaprika	Téliszalámi(1,6,7), Margarin, Vizes zsemle[1], Uborka	Sajttal szórt rúd, Alma
		Energia: 286.20 Kcal / 1,196.32 KJ	Energia: 178.11 Kcal / 744.50 KJ	Energia: 223.51 Kcal / 934.27 KJ	Energia: 213.68 Kcal / 893.18 KJ	Energia: 214.94 Kcal / 898.45 KJ	Energia: 295.37 Kcal / 1,234.65 KJ
		Fehérje 6.27 g Zsír 5.02 g T.Zsírsv 2.06 g Szénhidrát 19.78 g Cukor 0.00 g Só 0.86 g	Fehérje 8.59 g Zsír 5.25 g T.Zsírsv 0.96 g Szénhidrát 25.63 g Cukor 0.00 g Só 1.26 g	Fehérje 9.11 g Zsír 10.10 g T.Zsírsv 3.77 g Szénhidrát 23.27 g Cukor 0.32 g Só 0.83 g	Fehérje 8.07 g Zsír 9.26 g T.Zsírsv 2.58 g Szénhidrát 24.61 g Cukor 0.00 g Só 1.11 g	Fehérje 6.41 g Zsír 10.22 g T.Zsírsv 2.93 g Szénhidrát 23.64 g Cukor 0.00 g Só 1.03 g	Fehérje 11.33 g Zsír 5.52 g T.Zsírsv 2.83 g Szénhidrát 49.21 g Cukor 0.00 g Só 1.02 g
		1,(6),(7),(10)	1,(6),(7)	1,7	1,(6),(7)	1,(6),(7)	1 / 1